

学生時代に身に付けておくべき事 第23弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今年も最後の月となりました!これ迄新型コロナウイルス感染で世界中の社会と人々の生活が一変しました、来年こそ対応ワクチンや新たな治療法が出来普段通りの生活に戻れる事を期待したいと思います。

今回はアスリートが経験する「ゾーン(極限の集中状態)」について

皆さん一度は聞いた事があると思います、その状態とはどんな事なのか?

野球等球技ではボールが止まって見えた・陸上等ではまわりがゆっくり見えた、いくら走っても疲れない気持ちよく走れる(ランニングハイ→ある種の快感が生まれた状態)他競技では負ける感じがしなかったとか・相手の動きがよく見えた・まわりの雑音が聞こえなかった・速く反応出来た・負ける気がしなかった等多くの事象が言われています! 皆さんは経験ありますか?

(心理学では人間がその時にしている事に完全に浸り、精神集中しのめり込む状態つまり「無我の境地」「忘我状態」とも言われる)

ではどうすればその集中状態に入れるのか!

- ①仕事でもスポーツでも目標達成に向け何よりも好きである事が大事となる
 - ② 目標達成の、1%の為に全力を尽くす
 - ③感情を自分で決めるつまり環境・状況悪くても自分の感情は最高にする
→心をコントロールする・振り回されない
 - ④チャレンジにもえる→今が最高のパフォーマンスを発揮するチャンスと思う事
 - ⑤現在に集中する→過去に囚われない・反省する時計画する時でも100%で
 - ⑥プロセスをイメージする→つまり想像できる事は実現出来る事だと確信する
 - ⑦ドーパミン回路を強化する→脳内ホルモンで報酬回路とも呼ばれ快樂が得られ一度快樂を得るとやる気が出る仕組みとなる
 - ⑧とにかく毎日やる(記憶作業と同じ)→少ない時間でも毎日の実行が大事
 - ⑨日常の動作をコントロールする→練習で出来ない事は本番でも出来ない
普段から思った通り身体を動かすそれには「書く・言う・行動」を常に実践する
 - ⑩食事で脳コンディションを良くする→脳に良い栄養素を取る・腹八分目に
 - ⑪自分流の儀式を決める→動作に入るルーティンを作り集中力を高める
- 以上 大学生アスリートなら自分の限界に挑戦する事が大事です! 参考迄